

Dinamika Pemaknaan Hidup Mahasiswa Baru Saat Mengalami Stres

Zahro Varisna Rohmadani^{1*}, Sitti Rahmiaty², dan Rustanti Pujiastuti³

^{1,2,3}) Prodi Psikologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta

*Penulis Koresponden: Zahro Varisna Rohmadani. Email: zahrovarisna@unisayogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dinamika pencarian makna hidup mahasiswa baru saat mengalami stres dengan melakukan ritual-ritual keagamaan. Sebagaimana yang diketahui bahwa mahasiswa baru cukup rentan terkena stres karena tuntutan-tuntutan yang dialami pada periode tersebut. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menentukan kegiatan ritual agama yang dijalankan oleh mahasiswa baru di saat stres / maupun saat tidak stres sehingga dapat lebih memaknai hidupnya. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 3 mahasiswa baru dari luar kota Yogyakarta dan berkuliah di Yogyakarta beserta *significant others*nya. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu metode wawancara mendalam (*indepth interview*), serta observasi diri mengenai ritual agama yang dilakukan oleh masing-masing responden. Penelitian ini didapatkan bahwa dari ketiga responden mengalami stres dalam tingkatan sedang hingga tinggi (cukup biasa serta sangat stres) karena beberapa hal diantaranya mengalami stres karena tuntutan keluarga, tuntutan ke dalam diri sendiri, masalah finansial serta keinginan untuk menjadi yang terbaik namun terbatas karena kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki sebagai mahasiswa baru. Responden tersebut semuanya melakukan ritual agama, saat stress maupun tidak stress dan mendapatkan makna hidup, menjadi lebih lapang, tenang, serta mampu menyelesaikan masalah hidupnya dengan bijak dan lebih bersemangat.

Kata kunci: pemaknaan hidup, stres, mahasiswa baru

1. Pendahuluan

Mahasiswa dipandang sebagai agen perubahan, maksudnya adalah dapat menjadi figur yang berguna dan dapat dijadikan sebagai contoh untuk generasi yang lebih muda (Rohmadani, 2017). Mahasiswa yang baru saja masuk dalam lingkungan awal perkuliahan, tentu banyak perubahan yang terjadi baik dari sistem pembelajaran, pertemanan dan lainnya. Saat mahasiswa gagal beradaptasi dan menyelesaikan masalah, maka hal tersebut dapat menimbulkan tekanan dalam dirinya (Rohmadani & Winarsih, 2019).

Sari (2017) menyebutkan kendala yang dihadapi pada mahasiswa baru terbagi dua, yaitu masalah yang berkaitan akademik dan masalah yang berkaitan dengan non akademik. Masalah akademik berkaitan dengan perencanaan studi, metode pembelajaran, dan pengenalan aturan. Sedangkan untuk permasalahan non akademik biasanya tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, kesulitan dalam menjalin pertemanan dan pengembangan diri, dan juga masalah pribadi lainnya. Stres adalah salah satu faktor dari gaganya dalam melakukan penyesuaian diri (Maulina, 2018). Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Nur (2015) yang dijelaskan bahwa sebanyak 60% mahasiswa di Universitas Padjajaran (UNPAD) masih belum mampu memenuhi syarat-syarat yang berkaitan dengan akademik. Terdapat berbagai masalah yang dihadapi seperti sulit dalam menyelesaikan tugas akademiknya, sulit dalam membangun hubungan dengan lingkungan baru,

kemudian masih sulit beradaptasi pada sistem belajar yang ada, serta masih adanya perasaan tidak bisa jauh dari orang tua.

Stres dapat dianggap sebagai ancaman yang menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, dan bahkan niat untuk mengakhiri hidup seseorang. Mahasiswa yang mengalami stres berat memerlukan atensi dan penanganan serius karena hal ini dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa (Legiran dkk, 2015). Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak positif atau negatif. Kebanyakan mahasiswa baru mengalami stress negatif. Hal tersebut dapat berdampak pada kemampuan akademik yang menurun, dan memicu perilaku negatif seperti merokok, seks bebas, tawuran, alkohol, bahkan penyalahgunaan NAPZA (Ambarwati dkk, 2017).

Lingkungan perkuliahan yang dilewati oleh mahasiswa baru, juga akan membuat mereka mengetahui berbagai kemampuan yang belum pernah diketahui sebelumnya. Dimana pada tahap ini, mahasiswa baru akan lebih sensitif terhadap kemampuan apa yang mereka miliki karena mereka membandingkannya dengan kemampuan mahasiswa yang lain dan merasa kemampuannya tidak layak. Perasaan ragu yang dirasakan terhadap kemampuannya yang kemudian akan memicu perasaan bersalah terhadap kesuksesan yang didapatkan (Ati dkk, 2015).

Stres merupakan permasalahan suatu hal dimana mahasiswa tidak dapat menghindar dari hal itu. Untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut, peran agama sangat dapat membantu untuk menentramkan kejiwaan seseorang. Salah satunya adalah dengan melakukan ritual agama. Dijelaskan oleh Ancok & Suroso (2011) dalam aspek-aspek religiusitas bahwa ritual agama merupakan sejauh mana individu mengerjakan ritual wajib dalam agama yang dianut. Seperti pergi ketempat ibadah, berdoa secara pribadi, berpuasa dan lain sebagainya.

Menurut Greenberg (2002); Aditama (2017) menyebutkan bahwa kegiatan spiritual seperti menjalankan ritual agama, meditasi, berdoa, membaca kitab suci mampu menghilangkan reaksi emosional terhadap stres. Hal-hal seperti memperbanyak dzikir, salat sunah yang khushyuk, pun membaca Al-Qur'an merupakan suatu terapi yang bisa dilakukan untuk terapi stres (Aditama, 2017). Telah dijelaskan juga didalam Al-Qur'an pada Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "Mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang."

Ketika seseorang menjalankan ritual agama, ia akan merasakan ketenangan, lebih memanfaatkan hidupnya, dan menghargai hidupnya dengan berperilaku sesuai dengan ajaran dan norma-norma yang sesuai dengan agamanya. Dimana, secara tidak langsung menjadikan seseorang sadar akan makna hidup yang dijalani dan bagaimana mereka untuk berbuat lebih baik untuk masa depan dalam mencapai prestasi. Dengan menjalankan ritual agama, seseorang akan mampu untuk menemukan makna tentang sebuah kebenaran dengan cara mengamalkan nilai-nilai yang berasal dari agama (Ula, 2014). Seseorang yang menjalankan ritual agama seperti beribadah, dzikir, berpuasa akan menciptakan perasaan tenang, damai, percaya diri dalam menjalani hidup dan tabah serta membawa perasaan kebahagiaan bagi hidup seseorang (Kusumastuti dkk, 2020).

Sehingga ketika seorang mahasiswa mengalami berbagai tekanan dan juga muncul perasaan ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya, ia tidak akan merasa putus asa, selalu beribadah, dan meyakini bahwa segala cobaan yang terjadi adalah merupakan ketentuan Tuhan. Perilaku tersebut dilakukan untuk memperbaiki diri dan memperoleh ketenangan dan ketentraman dalam menjalani hidup.

Berkaitan dengan ritual keagamaan yang dilakukan oleh mahasiswa, kebermaknaan hidup merupakan konstruk yang komprehensif yang dikonseptualisasikan dalam beberapa cara (Hidayat, 2018). Bastaman (2007); Hidayat (2018) menyebutkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan hal yang mendasar yang memberikan petunjuk bagi seseorang dalam berperilaku. Ketika seseorang menjalankan ritual agama, ia akan merasakan ketenangan, lebih menghargai hidup, dan memanfaatkan hidupnya dengan berperilaku sesuai dengan ajaran dan norma-norma yang sesuai dengan agamanya. Dimana, secara tidak langsung menjadikan seseorang sadar akan makna hidup yang dijalani dan bagaimana mereka untuk berbuat lebih baik untuk masa depan dalam mencapai prestasi.

Seseorang yang dapat memaknai hidup maka akan terlihat lebih mampu dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan lebih bijak dan bersemangat (Hidayat, 2018). Dengan menjalankan ritual agama, seseorang akan mampu untuk menemukan makna tentang suatu kebenaran dengan cara mengamalkan nilai-nilai yang berasal dari agama (Ula, 2014). Seseorang yang menjalankan ritual agama seperti beribadah, dzikir, berpuasa akan memunculkan rasa tenang, damai, memiliki keyakinan dalam menjalani hidup dan tabah serta memberikan rasa bahagia bagi kehidupan seseorang (Kusumatuti dkk, 2018). Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana dinamika penemuan makna hidup pada mahasiswa baru melalui ritual agama yang dilakukan saat mengalami stress.

2. Kajian Literatur

2.1 Stres

Stres merupakan suatu pola umum dari respon dan adaptasi, dalam arti pola respon terhadap stressor dapat bersifat internal atau eksternal, nyata atau tidak (Musradinur, 2016). Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, serta situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, 2017). Maulina (2018) mengatakan bahwa stres bisa menjadi sebuah ancaman bagi individu, yang menyebabkan kecemasan, disfungsi sosial, bahkan pemikiran untuk *suicide*. Ketika seseorang merasa gagal dalam penyesuaian diri, misal dalam bidang akademik maka bisa membuat seseorang mengalami gangguan psikologis antara lain yaitu stres.

Pada mahasiswa, ada empat sumber stres yaitu, yang pertama adalah hubungan interpersonal yang berasal dari hubungan bersama orang lain baik itu dari keluarga, pasangan, teman. Kemudian yang kedua adalah hubungan intrapersonal yang dapat berasal dari dalam diri seseorang seperti sulit dalam hal keuangan, adanya perubahan pada makan dan tidur, kemudian tingkat kesehatan yang menurun. Selanjutnya adalah akademik dimana berhubungan dengan masalah yang terjadi di perkuliahan seperti banyaknya tugas yang diberikan dosen, nilai ujian yang tidak sesuai harapan, materi yang tidak dipahami. Sedangkan untuk yang ketiga yaitu lingkungan yang muncul dari lingkungan sehari-hari, tidak adanya waktu liburan, kemacetan yang terus menerus, atau dapat juga karena lingkungan yang tidak mendukung. (Ross, Niebling, & Heckert, 2008; Musabiq dkk, 2018).

Terdapat beberapa aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012); Saputri (2019) yaitu:

a) Aspek biologis

Pada aspek ini, gejala yang ditunjukkan yaitu gejala fisik, seperti adanya sakit kepala pada individu, insomnia atau gangguan tidur, terganggunya saluran pencernaan, adanya gangguan pada makan serta kulit, serta keringat yang berlebih. Kemudian terdapat juga gangguan fisik lainnya antara lain

yaitu otot yang tegang, terjadi gangguan pada pernafasan serta jantung, adanya perasaan marah, gelisah, nafsu makan yang tidak teratur dan lain sebagainya.

b) Aspek psikologis

Pada aspek ini, ditandai dengan gejala psikis yang terdiri antara lain yaitu:

a) Gejala dimana kondisi stres yang mempengaruhi dalam proses pikir seseorang. Dimana, ketika individu mengalami stres maka gejala kognisi yang terjadi adalah terdapat gangguan pada daya ingat, sulit berkonsentrasi, dan sulit memusatkan perhatian. Terdapat juga beberapa gejala lainnya seperti menurunnya *self-esteem*, ketakutan pada kegagalan dan masa depan, emosi yang tidak stabil.

b) Gejala dimana stres bisa mempengaruhi kestabilan emosi individu. Dimana gejala yang ditunjukkan adalah lekas marah, cemas berlebih, sedih, dan tertekan.

c) Gejala dimana stres bisa merubah perilaku sehari-hari menjadi lebih negatif sehingga menimbulkan masalah dalam lingkungan. Gejala yang ditimbulkan adalah sulit jika diajak bekerja sama, tidak adanya minat dalam hal apapun, tidak mampu untuk menjadi lebih rileks, gampang terkejut, serta kemungkinan meningkatnya kebutuhan seks, serta NAPZA.

2.2 Pemaknaan hidup

Kebermaknaan hidup adalah konstruksi komprehensif yang dikonseptualisasikan dalam berbagai cara (Hidayat, 2018). Bastaman (2007); Hidayat (2018) menunjukkan kebermaknaan hidup adalah suatu hal yang mendasar yang memandu perilaku seseorang. Menurut Frankl (2003); Kusumatuti dkk (2018) menjelaskan bahwa makna hidup manusia diciptakan oleh beberapa faktor, termasuk tanggung jawab seseorang untuk membuat pilihan, memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, termasuk spiritualitas dan kebebasan.

Hidayat (2018) menjelaskan bahwa ketika seseorang bisa memaknai hidupnya, maka ia akan lebih bisa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan lebih santai dan bijaksana. Hal tersebut dapat dirasakan karena adanya gambaran yang lebih jelas mengenai apa saja tujuan hidup yang ingin dicapai kedepannya. Menurut Lubis dkk (2012) menjelaskan bahwa keinginan untuk hidup bermakna yang mendorong seseorang menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna, berharga, lingkungan, masyarakat dan dirinya sendiri. Makna hidup bermula dari sebuah visi kehidupan, harapan dan merupakan alasan kenapa individu harus tetap hidup.

Kebermaknaan hidup adalah apresiasi individu ketika mereka menemukan sesuatu yang berharga atau penting bagi individu, dan memberikan alasan individu untuk hidup. Makna hidup memberikan nilai dan tujuan bagi seseorang untuk menjalani hidup dan berusaha untuk mencapai ataupun mempertahankannya. Makna hidup dapat ditemukan dalam kehidupan itu sendiri, tidak peduli seberapa buruk itu. Makna hidup tidak hanya dalam keadaan yang menyenangkan, tetapi juga dapat ditemukan dalam kesakitan, selama kita dapat melihat pelajarannya (Lubis dkk, 2012).

2.3 Ritual agama

Menurut Ancok dan Suroso (2011) menjelaskan bahwa religiusitas atau keberagamaan memanasifestasikan dirinya dalam semua aspek kehidupan manusia. Aktivitas keagamaan terjadi tidak hanya ketika seseorang melakukan tindakan ritual (ibadah), tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan gaib. Dalam keyakinan agama atau keyakinan agama, ada aspek

atau dimensi yang berbeda. Ancok dan Suroso (2011) menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi keberagaman yaitu dimensi keyakinan (ideologis), dimensi peribadatan atau praktek agama (ritualistik), dimensi penghayatan (eksperiensial), dimensi pengamalan (konsekuensial), dan dimensi pengetahuan agama (intelektual).

Salah satu dimensi dalam religiusitas adalah dimensi praktik agama. Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang dalam menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Dalam praktik agama sendiri terdapat dua kelas penting, yaitu ritual agama dan ketaatan. Ritual agama sendiri mengacu pada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk untuk melaksanakannya (Ancok & Suroso, 2011). Dalam Islam, ritual agama dapat meliputi hal-hal seperti dengan menjalankan ibadah sholat, berpuasa, zakat, haji atau praktik muamalah lainnya.

3. Metode

Penelitian ini memakai desain studi kasus dalam kualitatif, dengan cara melihat responden dalam melakukan ritual agama (Islam) yang dilakukan saat menghadapi stress / tekanan. Studi kasus dipilih sebab menurut Prasetya (2005) studi kasus dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan *bagaimana* (*how*) dan *mengapa* (*why*), dimana pertanyaan tersebut merupakan eksplorasi terhadap permasalahan yang ingin dijawab dalam penelitian.

Fokus penelitian ini yaitu ritual agama untuk membantu menurunkan stress. Responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru perguruan tinggi berbasis Islam di Yogyakarta sebanyak 3 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari-April 2022.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi diri. *Indepth interview* / wawancara mendalam yaitu proses wawancara untuk mendapatkan data tentang kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh responden, mengenai latar belakang keluarga, agama yang ditanamkan di dalam keluarga, ritual agama yang dilakukan oleh responden (saat situasi normal / tidak stres maupun saat stress) serta hal lain (menyesuaikan kondisi di lapangan).

Observasi diri diterapkan untuk melakukan pengamatan diri sendiri terhadap responden, bagaimana ritual agama / ibadah yang dilakukannya ketika sedang mengalami stress saat menjadi adaptasi menjadi mahasiswa baru.

Pada penelitian ini, teknik pemeriksaan keabsahan data yang dipakai menggunakan triangulasi yaitu triangulasi sumber data dengan cara wawancara kepada orang terdekat / *significant others* yang mengenal dengan baik responden.

Sedangkan analisis data dijalankan dengan cara mengumpulkan data, memoing dan merangkum, mengorganisasi teks, mengidentifikasi tema dan pola, serta menafsirkan data. Data tersebut dikumpulkan, dipilah, diklasifikasi, dikategorikan sehingga data memiliki makna, mencari dan menemukan pola serta hubungan dan temuan yang baru.

4. Hasil dan Pembahasan

Stres adalah suatu hal yang normal terjadi dalam hidup seseorang, dan tak luput mengalami hal tersebut yaitu mahasiswa yang sedang / baru masuk di perkuliahan. Adaptasi yang sedang dilakukan oleh mahasiswa baru berkaitan dengan masalah akademik ataupun nonakademik (Sari, 2017), yang

mana yang terjadi pada informan yaitu berkaitan dengan masalah finansial orang tua (mahasiswa ingin lebih mandiri tetapi belum bisa melakukannya), serta masalah dalam hal akademik (mahasiswa baru ingin bisa seperti teman-temannya yang cukup cepat dalam beradaptasi sehingga bisa menjalani perkuliahan dan mengerjakan tugas-tugas dengan sebaik mungkin).

Informan dalam penelitian terdapat 3 mahasiswa baru (yang berasal dari luar kota Yogyakarta dan berkuliah di Yogyakarta) beserta *significant other* yang mengetahui tentang keseharian dari informan. Informan pertama merupakan seorang perempuan dengan nama K yang merasa stress karena memikirkan biaya kuliah yang sepenuhnya ditanggung oleh bapak tirinya. Tekanan yang ia rasakan karena dorongan sangat ingin sukses, ibunya juga sangat mengharapkan dirinya sukses, dan merasa kurang enak hati karena bapak tirinya yang membiayai sehingga dana yang harusnya bisa untuk membuat/membangun rumah menjadi lebih layak tetapi nyatanya belum bisa dilakukan (rumahnya semi permanen) karena harus dipergunakan biaya kuliahnya dan biaya hidup selama di Jogja (ia berasal dari Sumatra). Jika merasa stress, K bisa melaluinya dengan baik dengan cara memprioritaskan penghambaan kepada Tuhan, yaitu sholat tepat waktu dan membaca Al Quran. Aktivitas religious yg dia lakukan tersebut, bisa membuatnya lebih resilien menghadapi masalah yang ada, serta yakin bahwa Allah akan menolongnya. Ia juga merasa tabah sehingga tetap Bahagia dalam hidup meskipun terdapat beberapa masalah, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Kusumastuti dkk (2020).

Responden kedua, seorang perempuan bernama L. Ia cenderung orang yang cukup santai, cukup mudah beradaptasi / mudah bergaul dan cukup jarang mengalami stress. Sejak SMP, ia sudah sering melakukan ritual agama seperti puasa Senin dan Kamis secara rutin, membaca Al Ma'tsurat tiap pagi dan sore, juga tadarus / membaca Al Quran setiap selesai sholat Subuh. Kebiasaan tersebut, setelah ia SMA dan kuliah cenderung berganti dengan membaca Al Quran setiap selesai sholat Maghrib, sholat wajib dilakukan dengan tepat waktu yang ia lakukan di masjid dekat kontrakannya di Yogyakarta serta bersedekah (infaq di masjid maupun diberikan orang-orang miskin yang ia temui di jalan). L merasa nyaman setelah ritual agama yang dilakukannya, menjadi lebih bermakna dan bermanfaat hidupnya dengan memberi kepada orang-orang yang membutuhkan serta dapat merasa lebih nyaman menjalani hidupnya di perantauan sebagai seorang mahasiswa baru. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hidayat (2018) bahwa seorang individu yang telah mampu memaknai hidup maka ia akan lebih mampu menyelesaikan masalah hidupnya dengan bijak dan lebih bersemangat.

Responden ketiga bernama I, ia berasal dari Lombok. Ia seorang anak tengah yang menjadi harapan orang tua agar sukses dalam pendidikan. Ia merasa tertekan, dalam hal akademik maupun finansial. Dalam hal akademik, I merasa tertekan ketika melihat teman-temannya bisa aktif dalam perkuliahan sedangkan ia kurang aktif. Sedangkan ketika akan lebih aktif, ia cenderung merasa kurang percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuan dirinya. Dalam hal finansial, I yang berasal dari keluarga pas-pasan merasa kurang nyaman meminta uang bayaran kepada orang tuanya sehingga hal ini membuatnya sering mengikuti perlombaan menulis dan menambah uang jajan dengan cara mencoba menulis dan mengirimkannya ke media massa. I biasanya mengulangi materi kuliah agar tidak merasa tertinggal dengan teman-temannya. I yang juga beragama Islam juga melakukan ritual agama untuk mengurangi tingkat stressnya dengan sering membaca Sholawat serta Istighfar, selain itu ia juga selalu berusaha untuk Sholat tepat pada waktunya serta mengaji setelah sholat Maghrib. I merasa tenang setelah melakukan ritual agama serta menjadikan perasaannya lebih lapang. Hal ini sesuai dengan yang diungkap oleh Greenberg (2002); Aditama (2017) yang mana individu yang menjalankan ritual agama,

membaca kita suci dapat mengurangi reaksi emosional terhadap stress. Aditama (2017) juga mengemukakan ritual salah satunya membaca Al Quran merupakan suatu terapi yang dapat dilakukan untuk terapi saat stress.

5. Kesimpulan

Responden (mahasiswa baru) dapat memaknai hidupnya setelah melakukan ritual agama. Ritual agama yang dilakukan juga berpengaruh positif terhadap stress yang dialami oleh responden, sehingga mereka bisa lebih berdamai dengan masalah-masalah yang dialaminya.

Rujukan

- Aditama, D. (2017). Hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *EL TARBAWI*, 10(2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40–47.
- Ancok, J., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami Solusi Islam Atas problem-promblem Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Fardani, D. N. (2018). Pengaruh Ibadah Sholat dan Emotional Intelligence Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Education Journal: Journal Eduaction Research and Development*, 2(2), 11–22.
- Kusumastuti, C. A., & Chisol, R. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas 1 Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 177–186.
- Lubis, S. M., & Maslihah, S. (2012). Analisis sumber-sumber kebermaknaan hidup narapidana yang menjalani hukuman seumur hidup. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 12.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200.
- Nur, A. (2015). *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa*. Universitas Padjajaran.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Metode Future Pacing Hypnotherapy untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 1(2), 125–129.
- Rohmadani, Z. V., & Winarsih, T. (2019). Impostor syndrome sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 122.
- Ula, T. (2014). Makna hidup bagi narapidana. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 16–35.